

# *L'adresse de l'entraînement à la compétition*

## *Par Grégory Halin*

POZNAN 2005

Composée en majorité de joueuses de L'INSEP évoluant en NF2, la jeune troupe de Grégory Halin a remporté une brillante médaille d'argent battant en demi-finale l'équipe locale (77/68), ne s'inclinant que face à l'Espagne, ne pouvant rééditer sa victoire en poule. Grégory Halin nous présente un des éléments de sa préparation : l'adresse.

### INTRODUCTION

Dans la catégorie des 16 ans et moins, l'adresse extérieure est un secteur encore fragile et très aléatoire. Lors du dernier Championnat d'Europe Cadettes, plus que le pourcentage final qui est bon en valeur relative (3ème au pourcentage à 3 points et au pourcentage total) mais très moyen en valeur absolue (24,5% à 3 pts et 38,4% au total), c'est notre capacité à marquer dans les moments clés qui a été déterminant.

Avant d'évoquer la manière avec laquelle nous avons procédé en Equipe de France pour être le plus performant possible dans ce domaine, quelques précisions s'imposent :

- dès qu'on entre dans la préparation, il n'est pas question de modifier la mécanique du tir ; il s'agit plutôt de l'optimiser pour la rendre efficace ;
- il faut étroitement associer le tir et le jeu sans ballon qui permet de mettre les joueuses dans des conditions favorables ;
- il faut associer le travail de tir avec le rebond : les meilleures équipes du dernier Euro (l'Espagne et la France) sont parmi les plus performantes au rebond offensif (respectivement 2ème avec 17.9 Ro/m et 3ème avec 16.4 Ro/m).

Le fil rouge de notre préparation a été l'individualisation du travail (même dans les périodes proches du championnat d'Europe) avec notamment la recherche d'efficacité dans l'adresse sous toutes ses formes. Nous illustrerons ces propos par des exercices et des outils pédagogiques qui intéressent la technique et la mise en condition "mentale" du tir.

#### *1) L'intention du tir*

Il est universellement reconnu que 100% des gagnants du loto ont tenté leur chance. L'analogie avec le tir est évidente : les joueuses qui marquent sont celles qui ont avant tout l'intention de tirer. On peut travailler sa gestuelle pendant des années, s'il n'y a pas l'intention, l'instinct du tir, on a peu de chance d'être fiable dans ce domaine.

La démarche pédagogique consiste à aller du "trop de tirs trop vite" au "mieux choisir ses tirs". Nous demandons aux joueuses de se préparer mentalement et physiquement à tirer à chaque réception de balle (appuis, mains, regard ... ) même si, en fin de compte, elles ne tirent pas et ce, quelles que soient les situations d'entraînement (exercices ou jeu). Le but est de mettre les joueuses en situation de prise de responsabilité pour créer un état d'esprit "tir". En tant que coach, il faut prendre sur soi pour accepter un jeu un peu anarchique, mal contrôlé, avec des tirs rapides, en tout cas dans un premier temps. Il est inutile de passer à la suite si cette étape n'est pas acquise.

#### *2) La sélection*

Une fois que les intentions sont présentes, on peut aborder la sélection des tirs en donnant des indicateurs qui permettent de faire la différence entre "un bon tir" et "un mauvais tir". Ces indicateurs sont hiérarchisés :

- **Niveau 1** : "Suis-je dans des conditions favorables pour marquer (appuis, distance, angle ... ) par rapport à mes compétences ?",
- **Niveau 2** : "Ai-je le temps de tirer ?" Cela suppose de se connaître, de prendre des informations sur le jeu et les adversaires. La difficulté est de trouver le bon compromis entre vitesse d'exécution et efficacité : la vitesse optimale de tir. Quoiqu'il en soit, dès que l'on a décidé de tirer, il faut déclencher sans avoir "peur" du contre : l'hésitation est l'ennemi de l'adresse.
- **Niveau 3** : "Est-on organisé pour le rebond offensif et le repli défensif ?" Si mes coéquipières sont surprises par mon tir, alors la réponse est NON.
- **Niveau 4** : "Quel est le contexte du match ? Le score ? Faut-il gagner du temps sur l'horloge ? Faut-il amener le ballon sur une joueuse précise ? etc.

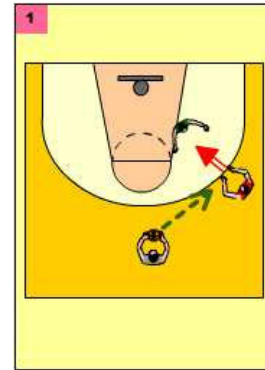
Une fois que la sélection est juste, il reste le plus dur : marquer le panier. C'est là que l'aspect parfois aléatoire de l'adresse entre en jeu ; la sélection peut-être parfaite mais le tir manqué pour différentes raisons identifiables (exécution, stress) ou... inexplicables...

**Voici deux situations de travail :**

### Situation 1 : 1 contre 1 avec retard défensif

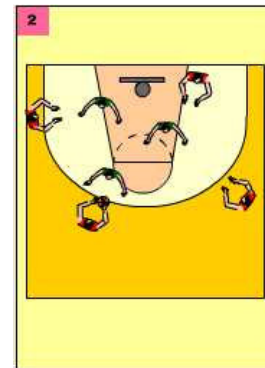
Objectif : améliorer la sélection des tirs (niveau 1 et 2).

- 1 contre 1 sur quart de terrain avec un passeur ;
- A2 passe à A1 qui doit exploiter le retard défensif pour tirer ;
- la prise rapide de décision du tireur est recherchée ;
- le positionnement du défenseur peut être variable en fonction du niveau de jeu. Figure 1



### Situation 2 : 4 contre 3 sur demi terrain

Objectif : créer les conditions d'un tir extérieur ouvert.



Dans un premier temps, les dribbles sont interdits : seul le jeu sans ballon doit mettre en position les tireurs. Les tirs dans la zone réservée sont interdits (mais les passes comme point de fixation sont autorisées). Figure 2

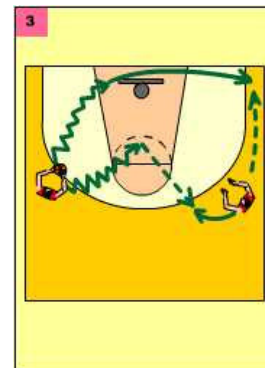
### 3) Principes de jeu sans ballon

Pour aider les joueuses à se créer les conditions favorables du tir, il convient de définir des principes offensifs qui leur permettent d'avoir des repères communs pour se trouver plus facilement. Voici trois principes que nous avons utilisés lors du championnat d'Europe :

#### Extérieure/Extérieure

Attaque ligne de fond en dribble : descendre dans le coin opposé.

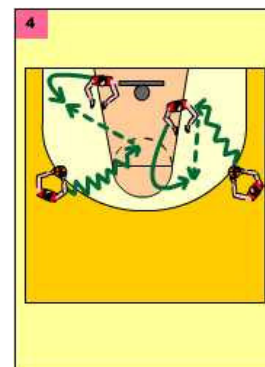
Attaque milieu : remonter vers l'axe panier-panier. Figure 3



#### Extérieure/Intérieure

Attaque ligne de fond : A5 libère l'espace par le haut.

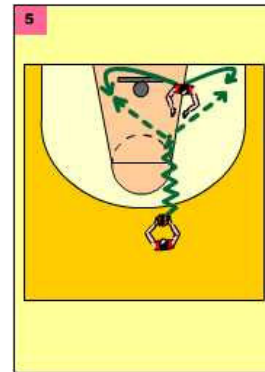
Attaque milieu : A5 se place dans le le "short corner". Figure 4



## Extérieure/Intérieure

### Attaque dans l'axe :

- si l'aide de la joueuse qui défend sur A5 est précoce et franche, passer sous le cercle ;
- si l'aide n'est qu'un leurre, A5 s'écarte dans le "short corner". Figure 5

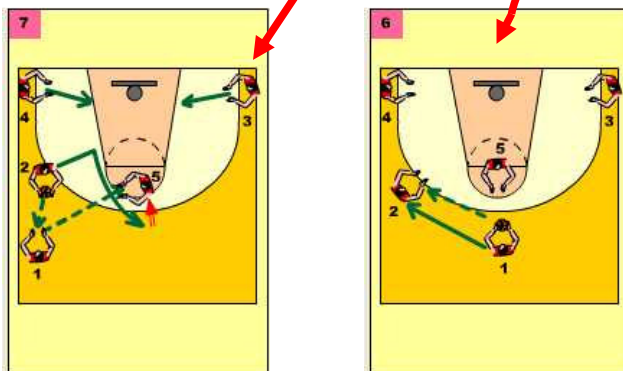


## 4) Mise en valeur des compétences dans les formes de jeu

Nous avons mis en place des formes de jeu avec des objectifs bien précis : tout le monde sait qui va tirer et d'où va partir le tir. Cela nous permet d'organiser le rebond et le repli défensif.

Voici un exemple de système pour mettre en valeur une shooteuse à 3 points

- Main à main entre A1 et A2 ; Figure 6
- A2 rend le ballon à A1 ;
- A1 passe à A5 ;
- A2 prend le ballon dans les mains de A5 pour tirer ;
- A5 met son corps en opposition pour protéger A2 ;
- A3, A4 et A5 jouent le rebond offensif. Figure 7



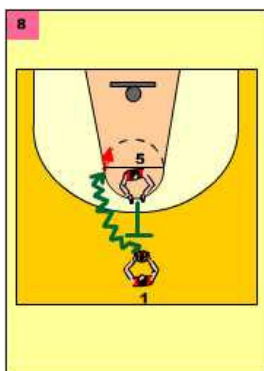
## 5) Modélisation des formes de jeu et des principes dans les séries de tirs

Pour recréer au maximum les conditions du tir de match, toutes les séries de tirs réalisées à l'entraînement sont extraites de phases de jeu (systèmes ou principes).

**Voici trois exemples de situations modélisées** en fonction des postes de jeu avec un ballon pour deux :

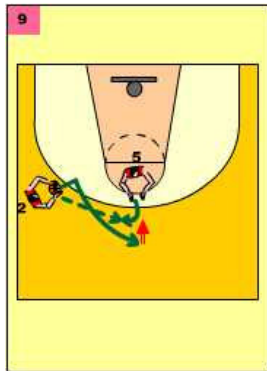
### Meneuses

Situation de "pick and roll" dans l'axe et de face : jouer autour de l'écran pour se mettre en position de tir. Figure 8



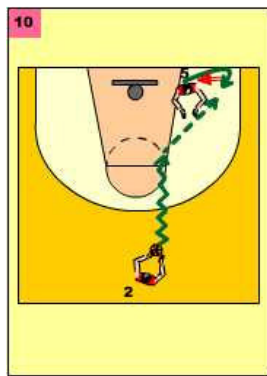
## Extérieures

Situation issue du système pour un trois points (voir alinéa 4) : A2 simule le main à main avec une meneuse, passe à A5 et tir. Figure 9



## Intérieures

Principe de jeu : A2 attaque dans l'axe, A5 s'écarte et tire. Figure 10



## 6) Les formes compétitives

Pour développer l'esprit de compétition et mettre les joueuses en situation de "stress", nous avons utilisé des séquences de tirs qui comportent des challenges :

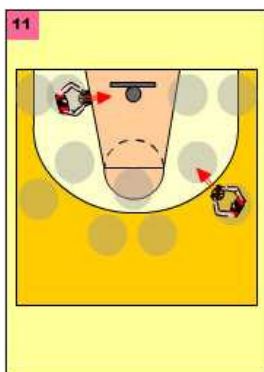
### Situation 1 : défi équipe contre équipe

Objectif : réussir le contrat par équipe

- trois ballons pour cinq sur un demi terrain
- le but est de marquer avant l'autre équipe 12 paniers à 2 points ou 7 à 3 points dans les spots de tir ;
- l'équipe qui remplit un contrat marque 1 point ;
- 10 spots plus 20 lancers francs à tirer pour chaque équipe (au meilleur des 11 manches) ;
- annoncer fort chaque panier marqué pour que l'équipe adverse ressente la "pression".

Evolution :

- "wonderwoman" : les contrats sont les mêmes mais la cinquième joueuse de chaque équipe valide à chaque fois les (éventuels) tirs réussis des quatre joueuses avant elle (changer de "wonderwoman" à chaque spot). Figure 11



## Situation 2 : défi équipe contre chrono

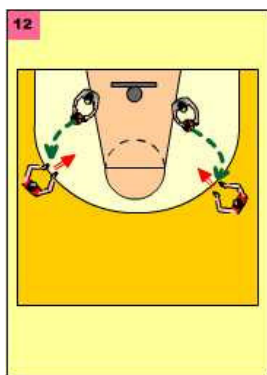
Reprendre la situation 1 : le but est de marquer le plus de paniers possible en une minute.

### Test 2 minutes : défi joueuse contre chrono

C'est un test que nous réalisons souvent; il donne un repère intéressant sur le niveau d'adresse pure mais pas sur la capacité à marquer sous pression (conditions de match, stress, etc.).

*Objectif : évaluer l'adresse "pure" / se défier soi-même.*

- 1 ballon pour deux (six joueuses maximum par demi-terrain);
- la même joueuse tire pendant 2 minutes à 3 points à l'endroit où elle veut ;
- pas de dribble : attraper-tirer ;
- il n'y a pas d'exigences techniques dans le jeu sans ballon ;
- compter le nombre de tirs réussis et le nombre de tirs tentés en deux minutes ;
  - idem à 2 points (1 m à l'intérieur des 6,25 m maximum). Figure 12



*Records :*

- Camille Aubert (poste 1) : 28 sur 32 à 2 points ;
- Mélanie Plust (poste 2) : 21 sur 29 à 3 points.

## CONCLUSION

Malgré tout le travail qui a été effectué, il faut rester modeste et ne pas perdre de vue une chose : si l'on n'a pas des joueuses avec une certaine stabilité émotionnelle et des vraies compétences de tir, il est difficile d'être performant dans ce secteur lorsque la pression augmente.

D'autre part, soulignons que le tir et le rebond offensif sont les deux faces d'une même pièce : il doit y avoir autant d'intentions pour le rebond que pour le tir. Quand toute l'équipe est performante au rebond offensif, cela donne confiance aux shooteuses. Lorsque nous devons programmer, planifier des contenus pour former des jeunes, n'oublions pas l'essence du basket : marquer des paniers...